Deadlift HEALTHY FOOD

البرقر

برجر ددليفت لحم
25 SR
CAL 335 C = 34.73 P = 18.2 F = 13.15

برجر ددليفت دجاج
23 SR
CAL 274 C = 24.37 P = 19.77 F = 10.53

الساندوتش

كاليفورنيا راب بالدجاج
21 SR
CAL 292 C = 28.31 P = 17.69 F = 11

كاسابديا بالدجاج
19 SR
CAL 306 C = 35.3 P = 21.11 F = 9.2

الباستا

باستا فوسلي
31 SR
CAL 426 C = 47.7 P = 27.88 F = 12.5

باستا مع صلصة أربيتا
30 SR
CAL 330 C = 41 P = 24.78 F = 7.5

بيني باستا
35 SR
CAL 438 C = 49.6 P = 28.57 F = 13.25

معكرونة بكرات الجبن
21 SR
CAL 181 C = 11.6 P = 14.95 F = 8.18

السلطات الخاصة

السلطة اليونانية
22 SR
CAL 216 C = 8.76 P = 16.98 F = 12.56

سلطة الكينوا مع الجبنة
25 SR
CAL 221 C = 30 P = 7.1 F = 8.1

سلطة الكينوا بالجوز
29 SR
CAL 256 C = 50.5 P = 7.1 F = 4.4

سلطة ددليفت الخاصة
32 SR
CAL 225 C = 28 P = 7.2 F = 9

Deadlift™ HEALTHY FOOD

الدجاج

+ 50 GM	100 GM				
6 SR	15 SR	دجاج البيستو	F = 5.1	P = 25	C = 3.6
	CAL 164				
6 SR	15 SR	دجاج بالصماغ	F = 4.1	P = 25	C = 2.2
	CAL 152				
6 SR	15 SR	دجاج برتقال	F = 3.8	P = 25	C = 0
	CAL 147				
7 SR	17 SR	دجاج تايلندي	F = 4.7	P = 25	C = 10
	CAL 180				
7 SR	17 SR	دجاج صيني	F = 4.5	P = 25	C = 6.1
	CAL 165				
7 SR	17 SR	تریاكي الدجاج	F = 4.4	P = 25	C = 3
	CAL 152				
6 SR	16 SR	دجاج زبادي	F = 2	P = 30	C = 3
	CAL 155				
6 SR	16 SR	دجاج بالجزر	F = 3.3	P = 24	C = 5.7
	CAL 161				
6 SR	16 SR	دجاج صلصة مشروم	F = 3.6	P = 24	C = 7.6
	CAL 159				
6 SR	16 SR	دجاج كاري	F = 3.9	P = 24	C = 5.9
	CAL 164				
6 SR	16 SR	دجاج باربيكيو	F = 3.7	P = 24	C = 7.1
	CAL 158				
6 SR	16 SR	دجاج امريكي	F = 3.7	P = 24.5	C = 5.6
	CAL 157				

السمك

+ 50 GM	100 GM				
9 SR	20 SR	سمك باربكا المشوى	F = 1.18	P = 22.6	C = 0.28
	CAL 109				
13 SR	27 SR	سمك هامور	F = 1.33	P = 25.53	C = 0.31
	CAL 123				
13 SR	32 SR	سلمون مشوي	F = 7.56	P = 23.97	C = 0
	CAL 171				

Deadlift™ HEALTHY FOOD

اللحم

+ 50 GM	100 GM		
10 SR	26 SR	منقوليان لحم	
	CAL 145	C = 4.11	P = 20.1 F = 4.78
11 SR	28 SR	ستروجانوف لحم	
	CAL 156	C = 5.87	P = 18.47 F = 5.91
9 SR	23 SR	كرات لحم	
	CAL 156	C = 6.11	P = 20.78 F = 4.95
10 SR	22 SR	لحم كاري	
	CAL 151	C = 5.11	P = 21.1 F = 4.78

الأرز

+ 50 GM	100 GM		
2 SR	7 SR	رز برياني	
	CAL 169	C = 28.77	P = 3.97 F = 4.1
2 SR	4 SR	رز بخاري	
	CAL 171	C = 28.9	P = 4.2 F = 3.9
2 SR	5 SR	رز بالزعفران	
	CAL 131	C = 27.9	P = 2.66 F = 0.3
2 SR	4 SR	رز ابيض	
	CAL 129	C = 27.9	P = 266 F = 0.28
2 SR	5 SR	رز مكسيكي	
	CAL 154	C = 28.6	P = 28.6 F = 2.48
2 SR	5 SR	رز شمندر	
	CAL 168	C = 29.7	P = 4.6 F = 2.9
2 SR	5 SR	رز شعيرية	
	CAL 175	C = 36.37	P = 3.81 F = 0.5

البطاطس

+ 50 GM	100 GM		
3 SR	6 SR	بطاطا مهروسة	
	CAL 50	C = 7.8	P = 1 F = 1.8
2 SR	5 SR	بطاطا بالفرن	
	CAL 66	C = 10	P = 1.16 F = 2.5
2 SR	5 SR	بطاطس ويدجز	
	CAL 60	C = 11	P = 1.21 F = 1.6
2 SR	7 SR	بطاطا حلوة	
	CAL 38	C = 8.86	P = 0.69 F = 0.07

Deadlift™ HEALTHY FOOD

الخضروات

	+ 50 GM	100 GM
خضروات مشوية	C = 6.27 P = 1.36 F = 1.78	2 SR 4 SR CAL 46

السوسات

دقوس	C = 2 P = 1 F = 0.01	2 SR CAL 8
نعناع	C = 2.5 P = 1 F = 0.5	2 SR CAL 20
رانش سوس	C = 6.81 P = 0.02 F = 1	2 SR CAL 34
الهني ماسترد سوس	C = 6.96 P = 0.15 F = 2.7	2 SR CAL 50

الحلويات

تشيز كيك فراولة	C = 39.77 P = 5.39 F = 5.94	11 SR CAL 215
كيكة شوكولاته	C = 42.74 P = 5 F = 5.29	11 SR CAL 230
كيك التيراميسو	C = 33.29 P = 2.61 F = 11.54	12 SR CAL 242
جرانولا (فراولة - توت أزرق - توت مشكل)	C = 30 P = 4 F = 3	16 SR CAL 195

المشروبات

ماء	1 SR
بيبسي دايت	4 SR
سفن آب دايت	4 SR